

Wan De Jiu Shi Xin Li Zhan Shu

吴春华◎主编

玩的就是 心理战术

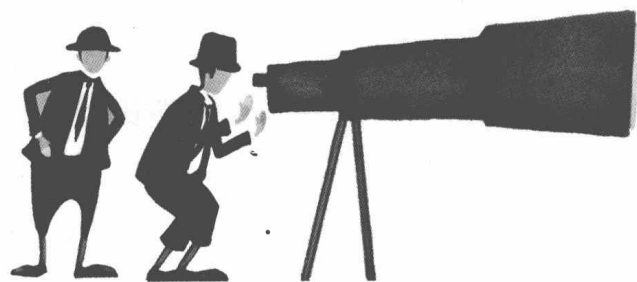


全集

心理战术是一种抓住对方心理，通过影响对方的潜意识，改变其意识和认知，以达到自己目的的心理征服战术，心理战术在我们的生活中随处可见，甚至每时每刻都在上演。

延边人民出版社

吴春华◎主编



玩的就是 心理战术

全集

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功励志经典/吴春华 主编, - 延吉:延边人民出版社,

2005.8(2010.9 重印)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 524 - 3

I. 成… II. 吴… III. 励志 - 成功学 - 通俗读物 IV. D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 084970 号

成功励志经典

玩的就是心理战术全集

主 编:吴春华

责任编辑:张光朝

责任校对:刘 帅

版式设计:刘 帅

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>.)

印 刷:北京市顺义康华福利印刷厂

发 行:延边人民出版社

开 本:787×1092 毫米 1/16 印张:380 字数:4000 千字

版 次:2010 年 9 月修订 2010 年 9 月第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80698 - 524 - 3

定 价:656.00 元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。)

前言

年轻人,如果没有远大的志向,没有坚韧不拔的意志,没有应对复杂社会的经验,没有承受挫折和磨难的能力,那么,要想创造辉煌的人生,恐怕很难。励志的话题,千百年来一直为中国人津津乐道。

坚强的意志是一个人成功的根本保证,大凡成功人士,他们都拥有远大的理想和高远的志向,而且他们在自己人生的道路上绝对不会因为困难而退缩。

可以说,任何一个平凡的人,只要通过自己的努力,都可以成为一个成功者的。但是,大多数人往往只是在埋怨命运,总是说自己没有合适的机遇,没有贵人相助,所以自己才这样做一个普普通通的人,而没有多大的成就。继而变的越来越浮躁,越来越麻木了,最终只能在贫穷和落魄中度过一生。

《成功励志经典》本套丛书通过经典的励志事件,从个人的励志本源出发,通过社交、说话、处世等各个方面,精选了倍受成功人士推崇的多个事例,希望每一篇经典的励志故事能激发你心灵深处昂扬的斗志和坚定的信念,从而引领你在通往成功的道路上勇往直前,实现自己的人生目标!

每一个成功者都有一个开始。勇于开始,才能找到成功的路。

年轻人,愿你们自强不息,走向开阔,走向成功!

目 录

第一章 自信的好心态

准确地把握自尊的弹性	2
成为坚强的正面思考者	3
消除需要得到赞许的心理	4
克服自卑心理,大胆交友	6
每个人都有不同程度的自卑感	7
正确地认识自己才能消除自卑	8
采取一些具体的行动来强化自信	10
别让别人的观点左右你	14
坚持心理上积极的自我暗示非常重要	16
你的心态在很大程度上决定了你的前途	18

第二章 拓开关系征服人心

要善交对自己有益的人	22
与不同性格的人相处	23
如何与股东理顺关系	25
如何与金融界打交道	28
如何与同行打交道	30
如何与不同顾客打交道	32
让友谊化为成功的推动力	36
哪些形象最不受欺侮	38
制服傲慢对手三法	39

如何搞好与供应商的关系	40
如何搞好与经销商的关系	41
对付坏人的四大杀手锏	42
一缕温情征服人心	44
委婉拒绝征服人心	46
征服情绪型的人	48
征服慎重型的人	49
征服猛烈型的人	50
征服浪漫型的人	51
征服乐天派的人	52
征服形式主义的人	52
征服无魄力型的人	53
征服现实型的人	54

第三章 从友情中体味温馨

如何先喜欢别人	56
如何寻找真正的朋友	58
为什么爱自己才能爱别人	61
为什么友谊需要无私和胆量	63
为什么友谊不是向他人索取	64
为什么忠诚的朋友是无价之宝	65
如何善于与他人沟通	66
为什么人人都渴望被尊重	70
如何给足人家的面子	71
为什么朋友需要互相帮助	74
为什么别让钱财问题横在朋友之间	75
为什么不要打碎别人的饭碗	77
为什么有爱心才能有快乐	78
为什么爱心可以改变你的命运	79
如何使他人感到人生的幸福	81
如何不带一点儿怒气	83

如何在公关活动中巧用风趣幽默	85
为什么世上没有永远的敌人	86
为什么帮助别人等于帮助自己	88
为什么不在意别人的看法	90
如何大度做人	91
如何把握好隐私的空间	93
如何在公共场合中用风趣带来欢笑	94
如何安慰别人	95
如何在人际交往中风趣愉快	98
如何以低姿态化解别人的嫉妒	99
如何用礼品表达心意	100
如何在批评中加点糖	101
为什么交朋友不能好过头	103
如何把快乐传递给朋友	105

第四章 从工作中寻找乐趣

如何把工作与兴趣结合起来	110
如何将个人进取心应用到工作上	112
如何专注于工作忘掉一切烦恼	113
为什么人生的乐趣在于工作	115
如何找到自己的热情	116
如何在职业生涯中善用热情	117
如何热爱每一项工作	118
为什么热情是工作的灵魂	121
为什么成功的人比一般人做得更多	123
为什么处理事务一定要分清轻重缓急	125
为什么追求工作快乐是每一个人的权利	127
如何奋力去争取每个升迁的机会	128
如何学会维护上司的威信	129
如何让上级提升自己	130
如何以老板的心态对待公司	131

在平常生活中感知幸福和快乐	132
为什么工作要一件一件去完成	134
如何在工作中运用风趣幽默	135
为什么不把工作带回家	137
如何让工作热情把你推向成功	139
为什么不要坐在不适合自己的位置上	141
为什么换工作前先换一下心情	142

第五章 从挫折中走向成功

如何用微笑面对人生	146
如何笑对逆境和挫折	149
如何创造每天都是新的开始	152
为什么忍耐是战胜挫折的惟一良方	153
为什么忍耐的精神来自于平常心	154
为什么挫折只是小坎	155
为什么困难的也许是美好的	157
如何接受事实克服生活中的不幸	159
如何学会审时度势	161
为什么要以失败者为师	162
如何从孤独中寻找力量	164
为什么成功的人永不言败	165
如何正确对待压力	166
如何把苦日子过甜	167
如何摆脱错误心理的阴影	168
为什么乐观能驱走黑暗和困难	169

第六章 从生存中成就事业

如何一天一个希望	174
如何相信自己并且喜欢自己	176
为什么心态决定命运	178

如何让事实来说话	179
如何开诚布公信任别人	180
如何开阔心胸自我解脱	181
换一种人生会怎样	182
为什么幸福无处不在	184
如何在大众中赢得声誉	187
如何面对生病	189
如何树立正确的竞争观念	191
如何抓住关键时刻表现自己	192
如何让负重的自己活得更好	193
为什么自我期望值不要过高	194
如何冲破障碍收获成功	195
如何肯定自己尊重自己	196
如何把弱点转化为优点	197
如何向困难说声“我能行”	198
如何养成不服输的心态	200
如何在取得之前先学会付出	202
为什么不要过分计较意外的得失	204
如何在欲望与现实之间找到平衡点	206
为什么失去了不必懊悔	208
如何坚决与过去分手	209

第七章 从婚恋中享受幸福

为什么爱情能让人生更美丽	212
为什么激情对话使婚姻有活力	214
如何使你和配偶相处得更好	216
情为何物	217
恋爱男人必答题	218
为什么选择配偶要慎重	219
如何创造美满的性生活	220
什么是爱情永固的金科玉律	222

为什么爱情也不是绝对的“忠实”	224
如何让配偶保持好心情	225
如何给爱以空间	226
如何增添婚姻生活的情趣	227
如何借音乐增进夫妻感情	228
如何做到爱情事业双获胜	228
为什么家和才能万事兴	229
为什么家庭是爱的调色盘	232
为什么情感需要精心培养	234
什么是平淡的浪漫	237
如何珍惜生活的点滴	239
如何用性的方式表达出爱	240
什么是永恒的爱	241
如何保持在恋爱、婚姻、家庭中的风趣幽默	242

第八章 修炼自我无愧于心

七情六欲下的罪恶	246
宠辱不惊,则为上人	247
但求无愧于心	249
不义而富贵,于我如浮云	251
追求做人的品位	253
善用“忍”之道	254
富人的良心	256
老板不要不可一世	258
知足常乐就是真正的富有	260
把精神幸福当作最高享受	262
做人要“货真价实”	264

第九章 得人心者得天下

先得人心,而后得天下	268
------------------	-----

以德报怨,赢得忠心	271
要有容人的肚量	274
以心换心,寻求别人支持	276
心战为上,兵战为下	279
多考虑员工的利益	280
以人为本的企业家	282
站得直,走得正,才让众人信服	285
应该有一颗慈悲为怀的心	287
用人格的魅力打动下属	288
别错过动之以情的机会	290

第一章

自信的好心态

WAN DE JIU SHI XIN LI

ZHAN SHU QUAN JI

准确地把握自尊的弹性

心理学认为自尊是一种精神需要，是人格的内核。维护自尊是人的本能和天性。为人处世若毫无自尊，脸皮太厚，不行；反过来，自尊过盛，脸皮太薄，也不好。正确的原则是：从实际需要出发，让自尊心保持一定的弹性。这需要从两个方面努力。

首先，要从思想上认清自尊的需要和交际的需要两者之间的关系。过于自尊的人，总是把自尊看得很重，因此，我们应把看问题的立足点变一下，不要光想着自己的面子，还要看到比这更重要的东西，比如事业、工作、友谊等。另外，还应坚持把实现实际的宗旨看得高于自尊，让自尊服从交际的需要。有了这种思想，对自尊就有了自控力，即使受到刺激，也不至于脸红心跳，甚至可以不急不恼，哈哈一笑，照样与对手周旋，表现出办不成事决不罢休的姿态，直至交际的成功。

其次，交际过程中要审时度势，准确地把握自尊的弹性，追求最佳效果。在以下几种情况下要特别注意：

(1) 当你受到冷遇时。有时候，你出现在交际场上，可能被当成不速之客，坐了冷板凳。你的自尊心面临着挑战，但千万别发作。这时你不妨多想一想你的使命、职责，为了完成任务，迅速加大自尊的承受力度。

(2) 当你被否定时。有时候你花了很大的心血做了一件自认为很不错的东西，满心希望他人肯定、赞赏。可没想到，对方一棍子打过来，全盘否定。这时，你肯定会受到强烈的刺激，继而为了挽回面子，进行辩解、反驳，甚至是争吵。这就大错特错了。因为这样维护自尊、面子，只会使事情更糟，倒不如接受这个事实，效果可能更好一些。

(3) 当你受到批评时。有些人一听到批评，自尊心就受不了，特别是当众挨批评更是难为情。此时，要对批评能够正确理解，应采取虚心的态度。这不但不会丢面子，反而会改变他人的看法，给对方留下一个好印象。有时，批评的内容不实，有些偏颇，而批评者又处在特别的地位。这时，如果你受自尊心的驱使，当场反击，效果肯定不好；理智一

些，不要当场反驳，事后再进行说明，这种处理较为有利。

最后需要指出：不要把面子看得太重，这并不是说不要尊严，而是要把握适当的度。实际上，这是成熟和对自己有信心的表现。

成为坚强的正面思考者

在我们的周围，不少有潜质的人不知为什么摒除了所有的机会，是什么妨碍了他们潜能的发挥？

你是否发现有些人常常沮丧，总是充满忧愁、羡慕和嫉妒？而有一些人总是神采奕奕，他们常带笑容，时时给人鼓励的话语，同时他们似乎总能应付生活的挑战，而不会滑入沮丧的深渊？如果让你选择，你会比较喜欢和哪种人在一起？

不过，最重要的也许是首先搞清楚：你自己是哪一种人？什么是你的思考模式？人们是如何成为坚强的正面思考者的？

我们生来具有潜意识和意识。意识主导我们的思考及抉择；而潜意识支配我们的身体活动及感觉，它就像我们的记忆库般地活动着，也是我们创造力的来源。潜意识像电脑一般记录下我们生活中的每一秒。如果我们存进一些不愉快的想法及意见，比如忧虑、恐惧、羡慕，那么当我们按下钮，输出出来的就是一份负面的人格报表。但是，如果我们源源不绝地输入一些对个人、对未来、对周围一切的正面想法，那么出来的自我图像也将是正面的。

这听起来似乎很容易。问题是，很多人从未拥有正面思考所必备的最起码的自我尊重。他们努力正面思考，却不明白何以他们的感觉比原来更坏。这是因为在他们正面思考的表象下，深层的潜意识里却是一个顽固的信息——“你毫无价值，不值得让好事情在你身上出现。”

有很多方式让种种信息产生，可能你有学习障碍，使你得花很多时间才学会阅读；可能由于你哥哥体能总比你强，使你觉得不如人；也可能由于家庭失和，使你一直得不到应

有的关爱。但即使你了解这并不是你的错，在深层的潜意识中，你可能仍给自己“你不够好”的信息。

当然，这信息是错的。每个人都有权快乐，而且每个人都有可以贡献之处。一旦发现自己心中潜藏着负面的信息，你就得努力改变对自己的感觉，给自己正面的信息，才能增加成功的机会。

如果你的潜意识里浮现的都是正面信息，那么不管面对任何挑战，你都能以不倒翁的姿态迎接。世上真正的胜利者，倒不必然是那些最有钱的、宅第最大的、或是位居要职的人，真正的赢家是能肯定他们自己、他们周围的世界，同时协助别人肯定自己的人。

消除需要得到赞许的心理

萨米·戴维斯谈及成功的问题时说：“我不知何谓成功，但我知道失败是什么。失败就是想要讨每个人的欢心。”

从前，有一位画家想画出一幅人人见了都喜欢的画。画毕，他拿到市场上去展出。画旁放了一支笔，并附上说明：每一位观赏者，如果认为此画有欠佳之笔，均可在画中做上记号。

晚上，画家取回了画，发现整个画面都涂满了记号——没有一笔一画不被指责。画家十分不快，对这次尝试深感失望。

画家决定换一种方法去试试。他又临摹了一张同样的画拿到市场展出。可这一次，他要求每位观赏者将其最为欣赏的妙笔都标上记号。当画家再取回画时，他发现画面又被涂遍了记号——一切曾被指责的笔画，如今却都换上了赞美的标记。

“哦！”画家不无感慨地说道，“我现在发现了一个奥妙，那就是：我们不管干什么，只要使一部分人满意就够了，因为，在有些人看来是丑恶的东西，在另一些人眼里则恰恰是美好的。”

我们为人处世经常按别人的反应来决定，而不是按照自己的意愿去行动。尤其是在向

“成功”、“幸福”之类美丽的字眼跋涉的路上，一切似乎已经有了约定俗成的标准。

奥齐对于现代社会的各种重大问题都有着自己的一套见解，如人工流产、计划生育、中东战争、水门事件、美国政治等等。每当自己的观点受到嘲讽时，他便感到十分沮丧。为了使自己的每一句话和每一个行动都能为每一个人所赞同，他花费了不少心思。他向别人谈起他同岳父的一次谈话。

当时，他表示坚决赞成无痛致死法，而当他察觉岳父不满地皱起眉头时，便几乎本能地立即修正了自己的观点：“我刚才就是说，一个神志清醒的人如果要求结束其生命，那么倒可以采取这种做法。”

奥齐在注意到岳父表示同意时，才稍稍松了一口气。他在上司面前也谈到自己赞成无痛致死法，然而却遭到强烈的训斥：“你怎么能这样说呢？这难道不是对上帝的亵渎吗？”

奥齐实在承受不了这种责备，便马上改变了自己的立场：“……我刚才的意思只不过是说，只有在极为特殊的情况下，如果经正式确认绝症患者在法律上已经死亡，那才可以截断他的输氧管。”

最后，奥齐的上司终于点头同意了他的看法，他又一次摆脱了困境。当他与哥哥谈起自己对无痛致死的看法时，哥哥马上表示同意，这使他长长地出了一口气。他在社会交往中为了博得他人的欢心，不惜时时改变自己的立场。

奥齐似乎没有自己的思维，引起别人关注的，仅仅是他人做出的一些偶然性反应。这些反应不仅决定着奥齐的感情，还决定着他的思维和言语。总之，别人希望奥齐怎么样，他就会怎么样。

一旦寻求赞许成为一种需要，做到实事求是几乎就不可能了。如果你感到非要受到夸奖不可，并常常做出这种表示，那就没人会与你坦诚相见。同样，你不能明确地阐述自己在生活中的思想与感觉，你会为迎合他人的观点与喜好而放弃你的自我价值。

你可能花费了大量时光竭力赢得他人的赞许，或因得不到赞许而忧心忡忡。如果寻求赞许已成为你生活的一种需要，那么你现在就该做些事了。首先，你应该认识到：寻求赞许与其说是生活之必需，不如说是个人之欲望。当然，我们都愿意博得掌声、听到赞扬或受到称颂。谁不愿意如此呢？在精神上受到抚慰，会给人一种美妙的感觉，而且也的确没有必要在生活中放弃这种享受。赞许本身无损于你的精神健康；事实上，受到恭维是十分令人惬意的。寻求赞许的心理只有在成为一种需要而不仅仅是愿望时，才成为一个误区。

如果你希望得到赞许，那仅仅是乐于得到他人的认可。但如果你需要赞许，那么你在未能如愿以偿时，便会十分沮丧。这正是自我挫败的根源之所在。同样，当寻求赞许成为一种需要时，你就会将自己的一部分价值奉献给“外人”，因为你必须得到他人的赞许。假如这些人提出反对意见，你就会产生消极思想。在这种情况下，你是在将自我价值置于

别人的控制之下，由他们随意抬高或贬低。只有当他们决定给你施舍一定的赞许之辞时，你才会感到高兴。

需要得到他人的赞许就够糟糕的了，然而如果在每件事上都需要得到每一个人的赞许，这就更糟糕了。如果是这样，你势必会在生活中遇到大量痛苦和烦恼。此外，你会慢慢建立起一种平庸的自我形象，随之产生的便是自我否定心理。

毫无疑问，你要在生活中有所作为，就必须完全消除需要得到赞许的心理！它是精神上的死胡同，它绝不会给你带来任何益处。

人在生活中必然会遇到大量反对意见，这是现实，是你为“生活”付出的代价，是一种完全无法避免的现象。

克服自卑心理，大胆交友

心理学家发现，在人际交往方面，世界上90%以上的人程度不同地存在着自卑感，而这种自卑发展到一定程度就会导致自我封闭，产生与人交往的恐惧感，这是应该引起人们警惕的。

那么如何克服这种社交自卑感呢？

(1) 找到自卑的原因。在现实生活中，确实存在着职务比你高，收入比你多，能力比你强，学问比你大，事业比你顺的人。与之相比，你很容易产生自愧不如、自暴自弃、丧失信心的自卑心理和胆怯行为。你要找出哪些方面让你自卑。其实，你自己也很优秀，没必要自卑。之所以自卑，是因为过低的自我评价。因此，要正确认识自己 and 对待自己，不要把别人看成“一朵花”，把自己看成“豆腐渣”。事实上，人无完人，别人并不是一切都好，自己也不是什么都不好。只要有信心，有积极的心态，交往就能成功。

(2) 正确认识自己。解脱心理上的自我束缚，腼腆者去掉腼腆、羞怯者去掉羞怯是至关重要的。一个人，盲目自满、夜郎自大固然不可取；但妄自菲薄、求全责备，同样也不可取。